

KUAILE GONGZUO XIANGSHOU SHENGHUO

泓露·沛霖◎著

快乐工作 享受生活

生活中最沉重的负担
不是工作，而是无聊。

人生的乐趣就隐藏在他的工作之中。

中国商业出版社

KUAILE GONGZUO
XIANGSHOU SHENGHUO

泓露·沛霖◎著

快乐工作 享受生活

生活中最沉重的负担
不是工作，而是无聊。

人生的乐趣就隐藏在他的工作之中。

中国商业出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

快乐工作 享受生活 / 泓露·沛霖著. -- 北京 : 中国商业出版社, 2014. 9
ISBN 978-7-5044-8391-1

I. ①快… II. ①泓… III. ①人生哲学—通俗读物
IV. ①B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第034116号

责任编辑: 姜丽君

中国商业出版社出版发行

010-63180647 www. c_cbook. com

(100053 北京广安门内报国寺1号)

新华书店总店北京发行所经销

北京凯达印务有限公司印刷

*

720×1000毫米 16开 15.75印张 200千字

2014年12月第1版 2014年12月第1次印刷

定价: 29.80元

(本书若有印装质量问题, 请与发行部联系调换)

前言



从容工作着是生活最大的幸福

英国伟大的哲学家卡莱尔说过：“有事做的人是幸运的，不要让他再祈求别的福分……当一个人的精神倾注于工作时，他的身心就会形成一种真正的和谐，无论那是多么卑微的劳动。”19世纪俄国最伟大的作家托尔斯泰也曾说过：“人生的乐趣就隐藏在他的工作之中。”

曾经有两个人在沙漠中行走。他们是很要好的朋友，在途中不知道什么原因，他们吵了一架，其中一个人打了另个人一巴掌。那个人很伤心很伤心，于是他就在沙里写道：“今天我朋友打了我一巴掌。”写完后，他们继续行走。他们来到一块沼泽地里，那个人不小心踩到沼泽里面，另一个人不惜一切，拼了命地去救他。最后那个人得救了。

他很高兴，于是拿了一块石头，在上面写道：“今天我朋友救了我一命。”朋友一头雾水，奇怪地得问：“为什么我打了你一巴掌，你把它写在沙里，而我救了你一命，你却把它刻在石头上呢？”那个人笑了笑回答道：“当别人对我有误会，或者有什么对我不好的事，就应该把它记在最容易遗忘，最容易消失不见的地方，由风负责把它



抹掉。而当朋友有恩与我，或者对我很好的话，就应该把它记在最不容易消失的地方，尽管风吹雨打也忘不了！”

我们知道自然界中生物链的道理，各个物种之间相互依存，缺少其一便会面临灭绝的境地。而我们每个人都是生活在社会这个大家庭中，也唯有感恩社会的培育，感恩身边亲人、朋友、同事，甚至很多陌生而并不相干的帮助，感恩所有所有的一切，以一颗感恩的心面对世事，我们的国家，我们这个社会大家庭才会越发繁荣昌盛，我们每一个人也才会越发幸福、快乐、安康！

有个故事说，有个人在临终前绝望地喊道：“上天啊，我真希望以前能在工作上多花些时间！”显然，故事当然是杜撰出来的，这世间也根本不会有人在临终前会这么说的。但对于生活中从事各种职业的人士来说，工作确实在我们的生活中占据着越来越重的分量，以致让我们渐渐失去重心，失去了平衡。忙碌之间，我们也一定不要忘记保持自我，无论你去哪里，你自己都会在那里。

本书所讲述的就是关于如何平衡生活，它将详细告诉你怎样离开濒临崩溃的边缘，并帮助你找到那些对你最重要的东西——不论是工作、生活、情感，还是你的健康。本书将从你生活中的五个方面进行详细阐述，并帮助你找到该在哪个方面寻求平衡：

• 快乐工作

• 享受生活

• 呵护心灵

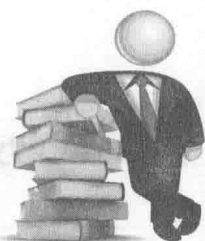
• 珍惜爱情

• 健康体魄



本书将为您解答这些问题。本书的内容大都源自于平凡生活的每个角落——你们的和我们的。生活，我们必须要继续下去。面对知识经济大爆炸并已经接近尾声的现实，对于我们来说则只能回归到按照传统方式进行创业和争取成功的生活模式——通过勤奋的、长期的工作，外加足智多谋。或许你原来曾经拥有过平衡的生活，但现在已经被完全打破了；或许你从来就没有拥有过平衡的生活……那么，从这一刻起就把平衡的生活找回来吧！唯有如此，你才能朝着获得个人满足以及更为平衡的生活前进！

目 录



第一章 工作着是大幸福

一味地怨天尤人，牢骚满腹，只会让成功离自己越来越远。
职场中，没有人会喜欢爱抱怨的人，带着快乐工作吧！通向快乐的路上有个思维之门，只要你打开那扇神奇而玄妙的门，快乐就会迎面而来。

工作是幸福和快乐的源泉	3
工作是享受生活的延续	7
幸福是对工作充满成就感	11
幸福离不开对工作怀有感恩之心	15
热爱自己的工作	20
生命的价值在于工作	24
工作是实现梦想的起点	30
用心工作，把工作当成自己的事业来对待	35



第二章 为什么要工作

真心的快乐，是工作中的快乐，不要抱怨命运对自己的不公，要乐意付出，结合自己的工作，用智慧、自信、勤奋去寻找那些转瞬即逝的机会，将快乐停留在你的心间。愿所有的朋友，在工作中快乐起来！

树立工作的信仰	43
工作让人充满活力	47
敬畏自己的工作	51
别把工作当儿戏	57
不做工作的奴隶	61
工作使人优秀	65

第三章 你是在为金钱而工作吗

有人说过这样的一句话：拿多少钱，做多少事，钱越拿越少；做多少事，拿多少钱，钱越拿越多。细细品味，这话是很有道理的。如果你选择了前者，你的钱只会越拿越少，这就是你为工资而工作的结果。你当真愿意你的工资越拿越少吗？如果你不愿意，你就要确立工作第一的态度：千万不要只为了工资，也就是薪水而工作。



金钱，并非工作的全部	73
工作并非仅仅为了金钱	77
不要只为薪水而工作	81
只为薪水工作，吃亏的是你自己	85
透过薪水看机会	89
比薪水更重要的是成功发展的良机	94
工作所得不止薪水，还有能力的提高	97
能力有了，薪水自然涨上去	102
金钱并不是万能的	106
别为了薪水而工作	112

第四章 给自己一个工作目标

只有我们具备了追求人生的目标愈坚定，我们才能越挫越勇。只有我们具备了这种决心，我们才能沿着指定的方向前进。我们知道没有目标，就什么事情也做不成，也不可能采取任何步骤。也就是说，如果一个人没有目标，就只能在人生的旅途上徘徊，永远到不了任何地方。目标对于成功也有绝对的必要，就好像我们的生命永远也离不开水一样。如果生命中没有了水，就没有人能够生存；如果人生没有了目标，就不可能走向成功。所以我们自己的人生之路应该有一个清楚的目标才好。



有目标才能走向成功	119
目标使我们看清使命	123
目标引导我们发挥潜能	127
目标的实现源于自信	130
专注一个核心目标	133
将既定目标细化，逐步实现	138
一心向着自己目标前进的人， 整个世界都给他让路	140

第五章 给自己准确定位

知人者智，自知者明。一个人可以不知人却不可以不自知，即你可以不智，却不可以不明。明而不智者不至于浪费自己的人生，也很容易让自己有所收获。智而不明者却会在狂妄中建造只属于自己的坟墓，将自己的一生当作必输的赌资赔付。人还是应该先检视清楚那个最真实的自己，打好基础再建大厦。

合理定位你的职业	145
认清自己	148
找准自己的位置	150
没有不值得做的事	154
从基层的工作做起	158
坦然面对真实的自己	161
学会把自己推销出去	165



第六章 打造和谐人际关系

就社会和自然状况来看，孤单者是竞争不过彼此协作的团体的。一个人在社会中，如果没有朋友，没有他人的帮助，他的境况会十分糟糕。普通人如此，一个成就大事业的人更是如此。如果失去了他人的帮助，不能利用他人之力，任何事业都无从谈起。

善于借助他人的力量	171
展现你的人际能力	175
打造你的人际能力	178
掌握构建高效人际网的关键点	182
不可或缺的人脉竞争力	185

第七章 做完美的自己

超越平庸、追求完美，在工作中的最突出表现就是永远不知满足。因为永远不知满足，所以在工作中才能够始终坚持积极进取、努力奋斗的精神，所以他们能够不断超越自我、完善自我，创造更大的成就。

对自己满意	193
发挥自己的强项	196
学会表现自己	200



一定要表现自己	203
超越品质	207
保持工作时的最佳精神状态	211
完美是一种工作境界	217
把工作做到完美	221

第八章 平衡自己的工作与生活

人不可能是永动机，动静结合，有张有弛才能更好地投入工作。一家著名公司的总裁对他的员工说过这样的话：“如果你不懂得放松自己，那请你离开。”会工作的人才会休息，会休息的人才会工作，适时选择放松自己的心态，自由地享受阳光，享受空气，享受大自然所赐予我们的一切，给疲惫的心灵一分享受，一丝宁静。

平衡工作与生活	225
掌握工作与休息之间的脉动	228
懂得工作和家庭的和谐平衡	234

第一章

工作着是大幸福

一味地怨天尤人，牢骚满腹，只会让成功离自己越来越远。职场中，没有人会喜欢爱抱怨的人，带着快乐工作吧！通向快乐的路上有个思维之门，只要你打开那扇神奇而玄妙的门，快乐就会迎面而来。





工作是幸福和快乐的源泉

幸福源自哪里？源于金钱？源于地位？非也。幸福源自我们对生活的满足，源自我们对幸福的感知，源自一种感恩的心态。

北京市政协委员任志强说：“幸福并不复杂。饿时，饭是幸福，够饱即可；渴时，水是幸福，够饮即可；裸时，衣是幸福，够穿即可；穷时，钱是幸福，够用即可；累时，闲是幸福，够畅即可；困时，眠是幸福，够时即可。爱时，牵挂是幸福，离时，回忆是幸福。人生，由我不由天；幸福，由心不由境。”

为什么很多才貌双全、事业有成之人生活得不快乐？为什么很多家境富裕、生活无忧的人却无法品尝到幸福的味道？为什么很多人吃着美味、开着豪车却感觉生活空洞而无聊？

因为这些人总是被时间推着前行，丢掉了自己，也遗忘了生活本身的意义！在他们的世界中，除了竞争，还是竞争，除了追逐还是追逐！他们的内心缺少了一种信仰和精神，那就是幸福地工作。

卡耐基说：“工作的神圣性是难以言说的。”他认为工作的人是幸福的。有些人总抱怨工作枯燥，然而，问题往往不是出在工作上，而是出在我们自己身上。如果你能够积极地看待工作，并努力从中发掘它的价值，那么你就会发现工作是一件乐事，而不是一种苦役。

“现在是午餐时间，你3点以后再打来吧。”“那不是我的工



作。”“我太忙，那是汉曼的工作。”“我不知道该如何帮你。”……

有一次，我到一家百货商店去购买一件东西。我走到一个自己要找的柜台，可是店员却把我带到了别的地方。你知道吗？在我找到那件东西之前，我被带到了商店的四个柜台。如果某人能在某处贴出一张杜鲁门总统的座右铭：“责任到此，不能再推！”该多么振奋人心啊！

当然，在这些司空见惯的话语和令人困惑的事情之外，我们也看到了另外一些与之相反的事例。

从前有个法国人，他独自生活在法国东南部一块荒凉的土地上。他的生活很简单：每天种树。

一年又一年，他不辞辛劳，就这样一天天地播种、栽树。

树木长成森林，保存住了土壤里的水分，于是其他的植物也就能够生长了，鸟儿们可以在这儿筑巢了，小溪可以流淌了，这儿又成了适合人类居住的绿洲。

他用自己一生的辛勤劳作，完全改变了整个地区的自然环境。原来逃离那儿的人，又重新搬了回来，幸福地生活在这片土地上。

他很幸福，因为每天努力工作，为自己也为他人播种希望。这个工作简单而普通，但可以为他带来无尽的快乐和价值感。

富兰克林说：“我读书多，骑马少，做别人的事多，做自己的事少。最终的时刻终将来临，到那时我但愿听到这样的话‘他活着对大家有益’，而不是‘他死时很富有’。”

活着对大家有益，这就是工作赋予我们的意义——它为我们指明方向，指引我们朝着恒定的目标前进。



基德曼在出版社从事校对工作，她曾为自己定下一条原则：除非有特殊紧急事件，否则就要全身心地投入到校对工作中去。她将所有精神集中在一件事上，即创造一个有创意与高效率的工作环境。换句话说，一坐到桌前，她就不再想别的事，哪怕手中的书稿校对到只剩最后一页，她也绝不去想下一部书稿的事。

没多久，基德曼就发现，她的这条原则能让她专心致志地去做，而且很少感到校对是一件枯燥无味的工作。她甚至发现一个小时的专心工作，抵得上一整天被干扰工作的成果。

当你集中精力于眼前的工作时，你就会发现你将获益匪浅——你的工作压力会减轻，做事不再毛毛躁躁、风风火火。由于对工作的精力集中，还能激发你更热爱公司，更热爱自己的工作，并从工作中体会到更多的乐趣。

盖尔克是西门子中国区第一任销售总经理，他为德国西门子公司的电器产品占领中国市场立下了汗马功劳，他本人也因此赢得了名誉，取得了巨大的成功。

有记者采访他：“你可以透露一下成功的秘诀吗？”盖尔克说：“秘诀谈不上，我从1983年开始在西门子工作，用中国人的话说已经有19年工龄。我始终有一个座右铭，工作要专心致志，要在从事的工作中寻找乐趣，要有改变现状的决心，要能找到解决问题的方法，要有实际的行动。近20年来我一直坚持这样的信念，在西门子的市场部、产品部、产品销售部都工作过，如果说取得了一点成绩，这就是其中的原因。”

快乐的人生就是“被需要”，快乐的工作也是“被需要”，如果